四庫全書

子部

欽定四庫全書

子部

雲笈七籤卷十一

詳校官監察御史臣邱庭澍

檢討臣何思鈞覆勘

總校官庶吉士臣倉聖脉

校對官中書臣王鍾泰

謄録監生臣畢所諿

雲笈七籤卷十二

宋　張君房　撰

三洞經教部

經

上清黄庭内景經

梁丘子注釋叙

夫萬法以人為主人則以心為宗無主則法不生無心則身不立心法多門取用非一有無二體隨事應機故

有凡聖淺深愚智真假莫非心神辯識運用之所由也但天下之道殊塗而同歸百慮而一致從麤入妙權實則有二階睹跡符真是非同乎一見黃庭内景經者東華之所祕也誠學仙之要妙羽化之根本余襞習未周而覩想粗得裁靈萬品模擬一形義有四宗會明七字指事象諭内外兩言紬聰隳體之餘任嘘從呬之暇舐筆摩壁輒貽原筮

務成子注叙

扶桑大帝君命暘谷神仙王傳魏夫人

暘谷神王當是大帝之臣授此經之時與青童君俱

來夫人初在修武縣中也

黄庭内景者

脾為黄庭命門明堂中部老君居之所以云黄庭内

人服錦衣也自臍後三寸皆號黄庭命門故下一云

命門中有黄庭元王玄闕大君又云坐當命門猶如

頭中亦呼為泥丸洞房中也此經以虛無為主故用

黄庭標之耳其景者神也其經有十三神皆身中之内景名字又别有老君外景經總真云黄庭内外消子云黄庭内經外經者皆是也此神名與八景不同又遞述有無者葢所施用處異也名服既殊源本亦别太極太微者品號域也

一名太上琴心文

琴和也誦之可以和六府寧心神使得神仙此十七字本經所注也

一名大帝金書

扶桑大帝君宫中盡誦此經以金簡刻書之故曰金書此二十一字本經所注也

一名東華玉篇

東華者方諸宫名也東海青童君所居也其中玉女仙人皆誦詠之刻玉書之為玉篇此三十三字本經所注夫此二宫之神仙猶誦之者非復以辟邪正謂和神耳但誦萬遍畢當得洞經不信此義亦為一滯

也

當清齋九十日誦之萬遍

此謂先齋九十日乃就誦之非九十日齋令誦得萬遍也誦日數無定限若專此一法日夜自可二十遍若兼以餘事者乘閒正可四五遍耳計得十遍亦可依法禮拜若遍限既畢未能通感者但更精心誦之勿便止也

使調和三魂制鍊七魄除去三尸安和六府五藏生華

色反孩童百病不能傷災禍不得干萬遍既畢自然洞觀鬼神內視腸胃得見五藏其時當有黃庭真人中華玉女教子神仙焉此不死之道也

臨目外觀則鬼神標形接手內視則藏腑洞別乃得表裏無隔棲真降靈然後稟受玄教施行妙訣也既曰不死則天地長存復何索乎

子有仙相得吾此書

吾者應是腸谷神王自稱也

此文羅列一形之神室處胎神之所在耳
於形中諸神乃不都盡而目其室宅亦備窮委密矣
胎神即明堂三老君所謂胎靈大神也此最為黄庭
之本
恒誦詠之者則神室明正胎真安寧靈液流通百關朗
清血髓充溢腸胃虛盈
無復滓穢為虛津液常滿為盈所謂六氣盈滿神明
靈也

五藏結華耳目聰明朽齒白髮還黑更生所以卻邪痾之紛若者謂我已得魂精六緯之姓名也

紛若者猶亂雜也今五藏并膽是為六緯並神魂之精爽矣

形充魂精而曰欲死不可得也故曰內景黄庭為不死之道

人之死也常在形神相離今形既恒充則神棲而逸神既常寧則形全無毀兩者相守死何由萌雖曰欲

逝其可得乎此道乃未能控景登虛高宴上清而既無死患形固神潔內徹身靈外降英聖隱芝大洞於是而至端坐招真不俟遊涉筌蹄之妙豈復踰此受者齋九日或七日或三日然後受之授者為師受者奉焉

此師及弟子俱應結齋齋日多少隨其身事若履涉世塵宜須積日自潔其山居清整者三日便足也

結盟立誓期以勿泄古者盟用玄雲之錦九十尺金簡

鳳文之羅四十尺金鈕九雙以代割髮歃血勿泄之約此物是神鄉之奇帛非赤縣之所有也今錦可用白絹羅可用青布鈕可用金鐶亦足以誓信九天制告三官矣

諸經中信用金龍玉魚之例多是寶貴非寒棲能辦故許聽以世中易得物比之今羅錦異類事絕人工理宜准代猶應選極精潔者錦九丈當使造織鐶小細於鈕以上金九分作九鐶於豐儉爲適

皆奉有經之師散之寒棲違盟負約七祖受考於暘谷河源身為下鬼考於風刀

暘谷神仙王口訣此七字本經中所注

一人受書得傳九人

諸經多云七百年傳三人此非世上之格今此雖限人數不制年期當是止就一生之身為言也

審視形氣必慈仁忠信耽玄注真不毁真正敬樂神仙者乃可示耳目非其才是為漏泄謹量可授亦誠難也

人雖不可常保或始勤而末怠初善而後惡但本性既能慈仁忠信耽玄樂仙應當無復為過咎矣此六德則未可全親故後云寧慎密之

又當先求感應推訊虛靈者乃佳也審可傳者亦將得夢以告悟臨時之宜亦玄解於心矣宣泄之科既重傳之者良為嶮巇有黄庭内經之子寧慎密之

清虚真人口訣夫内景黄庭經者扶桑太帝君之金書練真祕言矣二十六字本經所注案此二篇是説

傳授科格非扶桑東華金書玉字本文止是二篇授
南真時口訣故並題注言之也
讀黄庭内景經者常在别室燒香潔浄乃執之也
凡欲讀此經皆當如此施高座東向燒香沐浴束帶
舒經於案格之上徽其音響吟諷研詠無使輟誤輟
誤之時當依消摩法重却前三十字更讀也記其遍
數十過則應起拜
諸有此經能辟百邪若入山林空闇之地心中震怖者

正心向北讀內經一過即神靜意平如與千人同旅而止

邪却則神安故無復疑懼之患

能讀之萬過自見五藏腸胃又見天下鬼神役使在已

內視既朗則外鑒亦徹玉女尚來降授鬼神何足役使也

若困病者心存讀之垂死亦愈

不能執書故心存讀之若不堪首尾周遍但取神名

處誦之涓子云靈元是脾神長四寸坐脾上如嬰兒著黄衣位為中部明堂老君若體中有疾及飢飽不和適之時但存中部老君之服色便髣髴在脾三呼其名畢咽液七過萬病如願也此即經中所云三呼我名神自通者也

大都通忌食六畜及魚膘肉

六畜牛馬猪羊雞犬也魚膘當謂生膘耳故為禁也

忌五辛

生葱蒜薤韭葫荽也

淹涔之事

世間所可為淹穢事者皆宜避之不復曲辯之也

若脫履淹涔之者沐浴盥漱燒香於左讀經一過百痾除也

其餘飲食所忌學者本不待言若脫遇淹穢則可以桃竹而辭之燒香於左以陽消陰若不如此則當致故氣百痾難除矣按經後云入室東向讀玉篇而序

云北向讀内景經一過者此謂却邪折惡時與和神召靈時畀也今若依法恒讀自可依前所注東向之事也又小君言山世遠受孟先生法暮卧先讀黄庭内景經一遍乃眠使人魂魄自制但行此二十一年亦仙矣是為合萬過也夕得三四過乃佳北岳蔣夫人云讀此經亦使人無病是不死之道也如此暮臨卧每燒香東向於寢床而誦之旦夕一過者至二十七年正得萬遍耳今云二十一年或是字誤若不爾則夕不恒一過

也故復云夕三四過乃佳計此十遍畢亦可禮所以云萬遍亦是取其限義也讀不患數患人不能勤耳

釋題

黄庭内景

黄者中央之色也庭者四方之中也外指事即天中人中地中内指事即腦中心中脾中故曰黄庭内者心也景者象也外象諭即日月星辰雲霞之象内象諭即血肉筋骨藏府之象也心居身内存觀一體之

象也故曰内景也

誦黄庭經訣

入室誦黄庭内景玉經當焼香清齋身冠法服入户北向四拜長跪叩齒二十四通啓曰上啓高上萬真玉晨太上大道君臣今當入室誦詠玉經鍊神保藏乞胃宫榮華身得乘虚上拜帝庭畢次東向揖四大帝又叩齒十二通啓曰上啓扶桑大帝暘谷神王臣某甲今入室披詠玉經乞使静室神芝自生玉華寳輝三光洞明萬遍

胎仙得同帝靈咒畢東向誦經十過為一過便還北向
四拜東向四揖不須復啓

上清黃庭內景經

上清章第一

上清紫霞虛皇前太上大道玉晨君

上清者三清名也虛皇者紫清太素高虛洞曜三元
道君內號也太上即高聖太真玉晨玄皇大道君也
理在上清協晨觀蘂珠之房紫霞煥落瑞氣交映也

閒居蘂珠作七言

蘂珠上清境宫闕名也述作此經皆以七言為句也

散化五形變萬神

散化形體變通萬神明此經祕妙矣

是為黄庭曰内篇

真言歎美又曰内篇也

琴心三疊儛胎仙

琴和也三疊三丹田謂與諸宫重疊也胎仙即胎靈

大神亦曰胎真居明堂中所謂三老君為黄庭之主

以其心和則神悦故儛胎仙也

九氣映明出霄間

九天之氣入於人鼻周流腦宫映明上達故曰出霄

間九天生神經曰三元育養九氣結形

神蓋童子生紫煙

神蓋謂眉也童子目神也紫煙即目光氣也

是曰玉書可精研詠之萬過昇三天

此經亦曰玉書謂精心研慮誦滿萬遍即自昇天矣

三天者太清上清玉清也

千災以消百病痊不憚虎狼之凶殘亦以却老年永延

真經尊重持誦蒙恩災病自除虎狼不犯衰年轉少

壽命延長道經曰攝生者毒蟲猛獸不搏也此一章

初說經之旨也此經蓋是太上弟子所撰記耳猶如

孝經禮記稱孔子閒居也

上有章第二

上有魂靈下關元

魂魂魄也靈胎靈也魂在肝魄在肺胎靈在脾關元

臍也臍為受命之宮則魂魄在上關元居下

左為少陽右太陰

少陽左目也太陰右目也

後有密戶前生門

密戶腎也腎為藏精宮當密守之使不躁泄生門命

門也

出日入月呼吸存

謂常存日月於兩目使光與身合則通真矣九真中經曰夜半生氣或雞鳴時正坐閉氣存左目出日右目出月兩耳之上為六合高總令日月使照一身內徹泥丸下照五藏腸胃之中了了洞見內徹外合一身與日月光共合良久叩齒九通咽液九過微祝曰太上玄一九皇吐精三五七變洞觀窈冥日月垂光下徹神庭使照六合太一黃寧帝君命簡金書不傾

五老奉符天地同誠使我不死以致真靈却遏萬邪

禍害咸平上朝天皇還老返嬰太帝有制百神敬聽

四氣所合列宿分

四氣四時靈氣也列宿三景也謂常存元氣合於身

兼思日月斗星分明煥照久則通靈

紫煙上下三素雲

三素者紫素白素黃素也常存三元妙氣上下在身

則形神通感

灌漑五華植靈根

五華者五方之英華即氣也靈根舌本也謂漱咽津液兼吸引五氣而服之則靈根永存神府清暢

七液洞流衝廬間

臚間兩眉間謂額也七液者謂四氣三元結成靈液流潤藏府氣衝腦盛也

迴紫抱黃入丹田

丹田上丹田在兩眉間却入三寸之宫即上元真一

所居也紫黄者三元靈氣也

幽室内明照陽門

幽室腎也陽門命門也謂存念腎臓令其内明專氣保精無使泄散朗照内外兼守命門也此一章先説黄庭宫府所在氣液周流上下相通

口為章第三

口為玉池太和官

口中津液為玉液一名醴泉亦名玉漿貯水為池百

節調柔五藏和適皆以口為官主也一本有作太和宫於文韻不便也大洞經云心存胃口有一女子嬰兒形無衣服正立胃管張口承注魂液仰吸五氣當即漱漏口中内外津液滿口咽之遣直入玄女口中五過畢叩齒三通微咒曰玉清高上九天九靈化液在玄下入胃清金和玉映心開神明服食日精金華充盈

漱咽靈液災不干

靈液真氣邪不干正

體生光華氣香蘭

不食五穀無穢滓也

却滅百邪玉鍊顏

肌膚若冰雪綽約若處子

審能修之登廣寒

廣寒壯方仙宮之名又云山名亦曰廣霞洞真經云

冬至之日月伏於廣寒之宫其時育養月魄於廣寒

之池天人採青華之林條以拂日月光也

晝夜不寐乃成真

勤修静定則為真人

雷鳴電激神泯泯

泯泯取平聲讀調神理氣魂魄恬愉雖遇震雷而不驚懼又曰雷鳴電激為叩齒存思乃是神用不得言

泯泯

黄庭章第四

黃庭內人服錦衣

黃庭內人謂道母黃庭真人謂道父人身備有之錦衣具五色也即謂五藏之真氣也三庭之中備有之

紫華飛裙雲氣羅

十方經云高上玉皇衣文明飛雲之裙即神仙之所服也

丹青綠條翠靈柯

五色雜氣共生枝條仙衣之飾

七蕤玉籥閉兩扉

外象諭也七竅開闔以諭關籥用之以道不妄開也蕤籥之飾存神必閉目故名曰閉兩扉也

重扇金關密樞機

金取堅剛也故經云善閉者無關楗而不可開言養生者善守精神不妄洩也

玄泉幽闕高崔巍

玄泉口中之液也一曰玉泉一名醴泉一名玉液一

名玉津一名玉漿兩眉間為闕庭兩腎間為幽闕如門之左右象魏中間闕然為道腎在身中故曰幽闕也據腎在諸藏之下而云高者形狀存神即在丹田之上故言高也

三田之中精氣微

內指事也丹田之中神氣變化感應從心非有無不可為象也從麤入妙必其有條故以氣言之氣以心為主因主立象至精至微不可數求也道機經云天

有三光日月星人有三寳三丹田中氣左青右黄上白下黒也

嬌女窈窕翳霄暉

真語云嬌女耳神名言耳聰朗徹明掩玄暉也

重堂煥煥明八威

重堂喉嚨名也一曰重樓亦曰重環本經云絳宫重樓十二級絳宫心也喉嚨在心上故曰重堂喉嚨者津液之路流通上下滋榮一體煥明八方八卦之神

曰八威也

天庭地關列斧斤

兩眉間為天庭紫微夫人祝曰開通天庭使我長生

列斧斤言勇壯

靈臺盤固永不衰

心為靈臺言有神靈君之靜則守一動則存神體安

不衰竭矣

中池章第五

中池内神服赤珠

膽為中池舌下為華池小腹胞為玉池亦三池之通名膽部曰龍旂横天擲火鈴赤珠者火鈴之腹

丹錦雲袍帶虎符

丹錦雲袍心肺之色在膽之上故曰雲袍符命也九真經云皇老君佩玄龍神虎符帶流金之鈴並道君之服也

横津三寸神所居

內指事也臍在胞上故曰橫津臍下三寸爲丹田眞人赤子之所居也

隱芝翳鬱自相扶

謂男女之形體也隱翳交合自然之道按內外神芝訣云五藏之液爲內芝內芝則隱芝也又云隱奥者也

天中章第六

天中之岳精謹修

天中之岳謂鼻也一名天臺消魔經云鼻欲闕其左右令人氣平所謂漑灌中岳名書帝録

雲宅既清玉帝遊

面為雲宅一名尺宅以眉目鼻口之所居故為宅也修之清通則神仙矣洞神經曰面為尺宅字或作赤澤

通利道路無終休

太素丹景經曰一面之上常欲兩手摩拭之高下隨

形不休息則通利耳目鼻口之氣脉

眉號華蓋覆明珠

明珠目也

九幽日月洞空無

五辰行事訣云眉上直入一寸為玉璫紫闕左日右

月又玉歷經云太清上有五色華蓋九重人身亦有

之當存目瞳如日月之明也

宅中有真常衣丹

真謂心神即赤城童子也亦名真人亦名赤子亦名心丹心存見之常存目前與心相應衣丹象心氣赤色也

審能見之無疾患

元陽子曰常存心神則無病也

赤珠靈裙華蒨粲

玄膺之象也外諭也

舌下玄膺生死岸

內指事也玄膺者通津液之岸也本經云玄膺氣管

受津府

出青入玄二氣煥子若遇之昇天漢

謂吐納陰陽二氣煥然著明也人能善遇吐納之理

則成天仙矣

至道章第七

至道不煩決存真

專心則至

泥丸百節皆有神

神者妙萬物而爲言因象立名則如下説

髮神蒼華字太元

白與黑謂之蒼最居首上故曰太元

腦神精根字泥丸

丹田之宫黄庭之舍洞房之主陰陽之根泥丸腦之象也

眼神明上字英玄

目諭日月在首之上故曰明上英玄童子之精色內指事也

鼻神玉壟字靈堅

陰壟之骨象玉也神氣通天出入不竭故曰靈堅

耳神空閑字幽田

空閑幽靜聽物則審神之所居故曰田也

舌神通命字正倫

咽液以舌性命得通正其五味各有倫理

齒神崿鋒字羅千

牙齒堅利如劍崿刀鋒摧羅衆物而食之也

一面之神宗泥丸

腦中丹田百神之主

泥丸九真皆有房

大洞經云三元隱化則成三宫三三如九故有三丹田又有三洞房合上元為九宫中有九真神三九二十七神氣相合人當存見之亦謂天皇九䰟變成九

氣化為九神各居一洞房

方圓一寸處此中

房有一寸故腦有九宮

同服紫衣飛羅裳

九真之服皆象氣色飛猶輕也

但思一部壽無窮

存思九真不死之道也

非各別住俱腦中

丹田之中衆神所居

列位次坐向外方

神繞丹田而外其面以扞不祥八素經云真有九品向外列位則當上真上向高真南向太真東向神真西向玄真北向仙真東北向天真東南向靈真西南向至真西北向天真者不視而明不聽而聰不言而正不行而從

所存在心自相當

心存玄真內外相應

心神章第八

心神丹元字守靈

內象諭也心為藏府之元南方火色棲神之宅故言守靈也

肺神皓華字虛成

肺為心之華蓋皓白也西方金之色肺色白其質輕虛故曰虛成也

肝神龍煙字含明

肝位木行東方青龍之色也於藏主目日出東方木生火故曰含明

翳鬱導煙主濁清

翳鬱木象也得火而煙生得陽而氣生清則目明濁即目暗有別本無此一句

腎神玄冥字育嬰

腎屬水故曰玄冥腎精為子故曰育嬰也

脾神常在字魂停

脾中央土位也故曰常在即黄庭之宫也脾磨食消

神康力壯故曰魂停

膽神龍曜字威明

膽色青黄故曰龍曜主於勇捍故曰威明外取東方

青龍雷震之象也

六腑五藏神體精

資係一身廢一不可故曰神體精心肝肺腎脾為五

藏膽胃大腸小腸膀胱三焦為六府所言府者猶府邑之府取中受物之義故曰府也藏者各是一質共藏於身謂之藏也言三焦者多矣而未的言其所在盖心肝肺三藏之上係管之中為三焦中黄經云肺首為三焦當指其所也又據五方之色脾為黄應為五藏之主而令共以心為主者何也答曰心居藏中其質虚受也夫虚無者神識之體運用之源故徧方而得其主動用而獲其神不可以象數言不可以物

類取也

皆在心内運天經

五藏六府各有所司皆有法象同天地順陰陽自然

感攝之道故内運天經也

晝夜存之自長生

服上五神服色思存不捨不死之道也仙經曰存五

藏之氣變為五色雲常在頂上覆蔭一身日居於前

月居於後左青龍右白虎前朱雀後玄武即去邪長

生之道也

肺部章第九

肺部之宫似華蓋

金宫也肺在五藏之上四垂為宇也

下有童子坐玉闕

童子名皓華肺形如蓋故以下言之玉闕者腎中白

氣上與肺連也

七元之子主調氣

元陽子曰七元之君負甲持符辟除凶邪而布氣七竅生耳目聰明七元七竅之元氣也

外應中岳鼻臍位

中岳者鼻也又為臍也臍為崑崙之山鼻為七氣之門位猶主也

素錦衣裳黃雲帶

素錦衣裳肺膜之色也黃雲帶者肺中之黃脉蔓延羅絡有象雲氣

喘息呼吸體不快

有時而然

急存白元和六氣

白元君主肺宫也大洞經云白元君者居洞房之右是也

神仙久視無災害

邪不干正

用之不已形不滯

常存此道形氣華榮至誠感神之所致也

心部章第十

心部之宮蓮含華

火宮也心藏之質象蓮華之未開也

下有童子丹元家

心神丹元字守靈神在心內而云下者據華蓋而言

主適寒熱榮衛和

寒熱陰陽靜躁之義也人當和適以榮衛其身老子

經云躁勝寒靜勝熱清淨以為天下正

丹錦飛裳披玉羅

象心藏之色也有肺之白氣象玉羅

金鈴朱帶坐婆娑

金鈴肉藥之象朱帶血脉之象坐婆娑者言神之安靜也九真經云黄老君帶流金之鈴仙服也

調血理命身不枯

心安體和則無病矣

外應口舌吐五華

心主口舌吐納五藏之液辨識五行之味故言外應

臨絶呼之亦登蘇

人有病厄當存丹元童子朱衣赤冠以救護之也

久久行之飛太霞

常行此道能獲飛仙

肝部章第十一

肝部之中翠重裏

木宮也肝色蒼翠大小相重之象也

下有青童神公子

肝東方木位主青故曰青童左位為公子公子一名

含明上有華蓋故曰下

主諸關鏡聰明始

於時主春青陽之本始於竅主日五行之關鏡故曰

聰明之始

青錦披裳佩玉鈴

青錦肝之色玉鈴白脉垂之象也昇玄經云三天玉帝帶火玉之佩素靈經云靈耀君衣青錦單裳皆神仙之服也

和制魂魄津液平

內指事也東春和與萬物生成

外應眼目日月清

肝位屬眼象日月明

百疴所鍾存無英

左為無英肝神在左故存之一本為無英無英者物生之象也

同用七日自充盈

五藏兼在故言同用七日為一竟一竟一復也故周易曰七日來復是也

垂絕念神死復生

存念青衣童子形如上說

攝魂還魄永無傾

太微靈書云每月三日十三日二十三日夕三魂棄身遊外攝之者當仰眠去枕伸足交手心上瞑目閉氣三息叩齒三通存心中有赤氣如雞子從內出於咽中赤氣轉大覆身變成火以燒身使帀覺體中小熱呼三魂名曰爽靈胎光幽精即微咒曰太微玄宮中黃始青內鍊三魂胎光安寧神寶玉室與我俱生不得妄動鑒者太靈若欲飛行唯詣上清若有饑渴得飲玄水玉精又每月朔望晦日七魄流蕩交通鬼

魅制檢還魄之法當此夕仰眠伸足掌心掩兩耳令指相接於項上閉息七遍叩齒七通心存鼻端白氣如小豆大須臾漸大冠身上下九重氣忽變成兩青龍在兩目中兩白虎在兩鼻孔中皆向外朱鳥在心上向人口蒼龜在左足下靈蛇在右足下兩玉女著錦衣手把火光當兩耳門畢咽液七過呼七魄名曰尸苟伏矢雀陰吞賊非毒除穢臭肺即微咒曰素氣九回制魄邪姦天獸守門嬌女執關鍊魄和柔與我

相安不得妄動看察形源若有饑渴聽飲月黃日丹

腎部章第十二

腎部之宮玄闕圓

水宮也玄闕圓者腎之形狀也玄水色內象諭也

中有童子冥上玄

腎為下玄其神玄冥字育嬰心為上玄上玄幽遠氣

與腎連故言冥上玄

主諸六府九液源

五藏六府九液交連百脉通流廢一不可六府如上說九液九竅之津液

外應兩耳百液津

腎宫主耳氣衰則聾陰陽和合血液流通

蒼錦雲衣舞龍幡

蒼錦腎色之象也雲衣腎膜之象也龍幡青脉之象也九真經云道君服青錦衣蒼華之裙也

上致明霞日月煙

腎氣充足耳目聰明陰陽不衰外象論也

百病千災急當存

元陽子曰寒暑相生男女相形腎中二神常衣青左男戴日右女戴月存想見之則充無災患者也

兩部水王對生門

腎藏雙對故曰兩部腎宮水王則化為赤子故曰對生門

使人長生昇九天

赤子化為真人而昇九天者謂九氣青天其氣主生者也

脾部章第十三

脾部之宫屬戊巳

土宫也戊巳中央之辰也

中有明童黄裳裏

明童謂魂停黄裳土之色

消穀散氣攝牙齒

脾為五藏之樞脾磨食消性氣乃全齒為羅千故攝

牙齒

是為太倉兩明童

太倉肚府此明童謂肚神神名混康

坐在金臺城九重

注念存思神狀當然

方圓一寸命門中

即黃庭之中丹田之所也

主調百穀五味香

口中滋味脾磨之所致也

辟却虛羸無病傷

内指事也食消故也

外應尺宅氣色芳

尺宅面也饑飽虛羸形乎面色

光華所生以表明

亦知虛實

黃錦玉衣帶虎章

脾主中黃謂黃庭真人服錦衣也玉清隱書云太上道君佩神虎大章也

注念三老子輕翔

三老謂元老玄老黃老之君也念脾中真人自然變化子謂受黃庭之學

長生高仙遠死殃

莊子曰方生方死方死方生方可方不可方不可方

可以此而談其理均也故長生者不死寂滅者不生不死不生則真長生不生不死則真寂滅何死殃之所及也

膽部章第十四

膽部之宮六府精

膽胃大腸小腸膀胱三焦為六府也太平經云積清成精故膽為六府之精也

中有童子曜威明

又云膽神龍曜字威明勇捍之義也

雷電八振揚玉旌

八方雷震有威怒之象也玉旌則氣之色也

龍旂横天擲火鈴

膽青龍之色旌旂威戰之具也火鈴者膽邉肉珠之

象也怒則奮張故言擲也

主諸氣力攝虎兵

膽刀兵用主於捍難故攝虎兵

外應眼童鼻柱間

內指事也心之喜怒形於眉目之間

腦髮相扶亦俱鮮

人之震怒髮上衝冠

九色錦衣綠華裙

青錦東方九氣之色也綠華裙膽膜之象

佩金帶玉龍虎文

膽神威明之服飾也

能存威明乘慶雲

内象諭也思存膽神不倦則仙道可致也

役使萬神朝三元

三元道君各處三清之上諸天神仙並朝宗之故也

脾長章第十五

脾長一尺掩太倉

太倉胃也中黄經云胃為太倉君元陽子曰脾正横

在胃上也

中部老君治明堂

脾黄庭之宫也黄老君之所治上應明堂眉間入一寸是也

厥字靈元名混康

脾磨食消内外相應大腸為胃之子混元而受納之康安也

治人百病消穀糧

胃宫榮華則無病傷

黄衣紫帶龍虎章

脾居胃上故曰黄衣也紫帶龍虎章胃絡之象

長精益命賴君王

太倉混康為君為王

三呼我名神自通

存思胃府之神則心虛洞鑒也

三老同坐各有朋

上元老君居上黄庭宫與泥丸君蒼華君青城君及

明堂中君臣洞房中父母及天庭真人等共為朋也

又中元老君居中黄庭宫與赤城童子丹田君皓華君含明君玄英君丹元真人等為朋也下黄老君居下黄庭宫與太一君魂停君靈元君太倉君丹田真人等為朋也常存三老和合百神流通部位營衛無有差失也

或精或胎别執方

玉歴經云下丹田者人命之根本精神之所藏五氣

之元也在臍下三寸附著春號為赤子府男子以藏
精女人以藏胎主和合赤子陰陽之門戶也其丹田
中氣左青右黃上白下黑

桃孩合延生華芒

桃孩陰陽神名亦曰伯桃仙經曰命門臍宮中有大
君名桃孩字合延衣朱衣巾紫芙蓉冠暮臥存之六
甲六丁來侍人也生華芒謂陰陽之氣不衰也

男女佪九有桃康

男女合會必存三丹田之法桃康下神名主陰陽之事佪三為九故曰佪九大洞真經云三元隱化則成三宮三宮中有九神謂上中下三元君太一公子白元無英司命桃康各有宮室故曰有桃康

道父道母對相望

陰陽兩半成一故曰相望

師父師母丹玄鄉

道為宗師陰陽之主也丹玄鄉謂存丹田法也

可用存思登虛空

學仙之道

殊途一會歸要終

合三以為一散一以為三道之要玄妙內篇云兆欲

長生三一當明

關塞三關握固停

經云口為天關精神機手為人關把盛衰足為地關

生命扉又臍下三寸為關元亦曰三關言固精護氣

不妄施泄

含漱金醴吞玉英

金醴玉英口中之津液大洞經云服玄根之法心存胃口有一女子嬰兒形無衣服正立胃管張口承注魂液仰翕五氣當漱漏口中内外津液滿口咽之遣入玄女口中五過畢叩齒三通咽液九過也

遂至不饑三蟲亡

洞神訣云上蟲白而青中蟲白而黄下蟲白而黒人

死則三蟲出為尸鬼各化為物與形為殃孽之衙破也其餘衆蟲皆隨尸而亡故學仙者精謹備於五情之氣服食藥物以去三蟲又云上尸彭倨使人好滋味嗜欲癡滯中尸彭質使人貪財寶好喜怒下尸彭矯使人愛衣服耽婬女色亦名三毒

心意常和致欣昌

道通無礙

五岳之雲氣彭亨

五藏之氣為五岳之雲彭亨流通無擁之稱也

保灌玉廬以自償

玉廬鼻廬也言三蟲既亡真氣和洽出入玄牝綿綿

不絶故曰自償

五形完堅無災殃

五體五藏自然相應故也

上覩章第十六

上覩三元如連珠

三元謂三光之元日月星也非指上中下之三元也

落落明景照九隅

三光在上而下燭九隅九隅九方也言常存日月洞照一身也

五靈夜燭煥八區

五靈謂五星也炳煥羅列一身常能存之則與天地同休也

子存内皇與我遊

大道無心有感則應

身披鳳衣銜虎符

仙官之服御也

一至不久昇虛無

一者無之稱也學道專一與靈同體神仙可致也莊

子云人能知一萬事畢

方寸之中念深藏

方寸之中下關元在臍下三寸方圓一寸男子藏精

之所言謹閉藏之

不方不圓閉牖牕

方止圓動不動不静但當杜塞不妄洩也

三神還精老方壯

還精神於三田則久壽延年也

䰟魄内守不争競

䰟陽魄隂各得其一故易曰一隂一陽之謂道

神生腹中銜玉璫

腹心内明口吐珠玉按五辰行事訣云兩眉間直上

一寸入一寸為玉瑺紫闕竊觀文意未應是此也

靈注幽闕那得喪

存神守一無横夭也

琳條萬尋可蔭伏

外象諭也琳條玉樹萬尋高遠象身形同真則神明

之所庇蔭者也

三魂自寧帝書命

真道既成名書帝録

靈臺章第十七

靈臺鬱藹望黄野

靈臺心也謂心專一存見黄庭則黄野也

三寸異室有上下

三丹田上中下三處各異每室方圓一寸故云三寸

令人猶謂心為方寸即一所

間關營衛高玄受

三田之間各有闗闗營衛分部至高至𤣥心當受以存念之也

洞房紫極靈門户

大洞經云兩眉直上却入三分為守寸雙田入骨際三分有臺闕明堂正深七分左為青房右為紫户却入一寸為明堂宫左有明童真君右有明女真官中有明鏡神君却入二寸為洞房左有無英君右有白元君中有黄老君却入三寸為丹田宫亦名泥丸宫

左有上元赤子右有帝鄉君却入四寸為流珠宮有流珠真人居之却入五寸為玉帝宮有玉清神母居之其明堂上一寸為天庭宮上清真女居之洞房上一寸為極真宮太極帝妃居之丹田上一寸為玄丹宮中黃太一真君居之流珠上一寸為太皇宮太上真君居之故曰靈門戶也

是昔太上告我者

我者扶桑大帝君自謂也言我道成昔承道君授以

黄庭之術也言此道不遠止在丹田故却言是昔也

左神公子發神語

按太洞經云左有無英此云公子亦天言耳發神語

者用心專一則教之以道

右有白元併立處

右為學道者之侍者也

明堂金匱玉房間

皆上元之宫釋如下説也

上清真人當吾前
上元部神想在天庭之際
黄裳子丹氣頻煩
謂中元童子處於赤城頻煩氣盛不衰竭
借問何在兩眉端
明堂之前
内夾日月列宿陳
五辰行事訣云太上真人招五辰於洞房南極元君

受傳每夜半坐卧心存西方太白星在兩眉間直上一寸入一寸為玉璫紫闕左日右月又次存北方辰星在帝鄉玄宫在髪際下五分直入一寸也又次存東方歲星在洞闕朱臺洞闕朱臺在目後一寸直入一寸是也又次存南方熒惑星在玉門華房玉門華房在兩目眥際直入五分是也又次存中央鎮星在金匱黄室長谷黄室長谷在人中直入二分是也存之綴懸於上畢叩齒五通咽液二十五過微咒曰高

元紫闕中有五神寶曜敷暉放光衝門精氣積生化為老人首巾素容緑帔絳裙右帶流鈴左佩虎真手把天剛散絳飛晨足躡華蓋吐芒練身三景保守令我得真養魂制魄乗飈飛仙是其事也内象諭

七曜九元冠生門

七曜七星配人之七竅九元九辰配人之九竅廢一不可故曰生門

三闗章第十八

三關之中精氣深九微之内幽且陰

謂關元之中男子藏精之所也又據下文口手足為三關又元陽子以明堂洞房丹田為三關並可以義取而存之則成三宫是名太清太素太和三三如九故有三丹田又有三洞房合上二元為九宫中精微故曰九微言九微幽玄而不可見也

口為心關精神機

言發於情猶樞機也

足為地關生命梁

言運用已身而生也梁或為扉

手為人關把盛衰

縱捨由已

若得章第十九

若得三宮存玄丹

三丹田之宮故曰三宮玄丹丹元謂心也存思在心

故偏指一所也

太一流珠安崑崙

太一流珠謂日精洞神經云頭為三台君又為崑崙指上丹田也又云臍為太一君亦為崑崙指下丹田也言心存三丹田諸神皎然在目前本經曰子欲不死修崑崙崑崙山名也

重中樓閣十二環

謂喉嚨十二環相重在心上心為絳宫有象樓閣者也

自高自下皆真人

高下三田十二樓閣皆有真神文如上說

玉堂絳宇盡玄宮

絳宮明堂上下相應皆宮室也

璇璣玉衡色蘭玕

喉冐環圓動轉之象也蘭玕其色也

瞻望童子坐盤桓

存見赤城童子丹黄真人坐言其神安静

問誰家子在我身

言已有之

此人何去入泥丸

與上元諸神上下相應洞神經云腦為泥丸宫

千千百百自相連

神本出於一一生二二生三三生萬物變化不離身

心

一一十十似重山

存見萬物重疊安坐山象坐形

雲儀玉華夾耳門

雲儀玉華鬢髮之號言耳居其間經曰髮神名蒼華

凡言華者上敷榮之義猶草木之花

赤帝黃老與已魂

赤帝者南方之帝君也黃老者中黃老也魂為陽神

魄為陰神陰陽相推故言與我魂太微靈書云人有

三魂一曰爽靈二曰胎光三曰幽精常呼念其名則

魂安人身也

三真扶胥共房津五斗煥明是七元

五斗五星七元北斗也又靈寳經有五方之斗亦為五斗洞房訣云存九元七元者眠起初卧及食畢㣲呪曰五星開道六合紫房迴元隱道豁落七辰生魂者玄父變一成神生魂者玄母化二生身攝吾筋骨者公户為吾精氣者白元長生久視飛仙十天

日月飛行六合間

天地內為六合存念身中日月星辰森羅萬象一如

天地戶間了了然也

帝鄉天中地戶端

眉上髮際五分直入一寸亦為帝鄉又明堂上一寸為天庭天庭即天中也又鼻為上部之地戶心存日月星辰等諸神皆當在其端端謂鼻之上髮際之下也

面部魂神皆相存

内外星神自相應也

呼吸章第二十

呼吸元氣以求仙

探飛根採玄暉吞五牙把九霞服食胎息之道皆謂天地陰陽四時五行之氣

仙公公子已可前

此洞房訣也洞房宫左為無英君一名公子仙公直指黄庭學者言學黄庭仙公復行洞房之訣而存見

公子故言在前

朱鳥吐縮白石源

朱鳥舌象白石齒象吐縮導引津液謂陰陽之氣流通不絕故曰源

結精育胞化生身

本已之所從來也

留胎止精可長生

真誥曰上清真人口訣夫學仙之人安心養神服食

治病使腦宫填滿元精不傾然後可以存神明氣呼吸三景若數行交接漏泄施寫者則氣穢神亡精靈枯竭雖復玄梃玉籙金書太極者將亦何解於非生乎在昔先師常戒於斯事云學生之人一交接則傾一年之藥勢二交接則傾二年之藥勢過此以往則不止之藥都傾於身是以真仙常慎於此以為生生之大忌也

三氣右徊九道明

三氣謂三丹田之氣右徊言周流順緒調和陰陽則

四關九竅通流朗徹而無病也

正一含華乃充盈

存正守一神氣華榮故能充滿六合乘物而變

遥望一心如羅星

存見赤城童子居在城中如星之映羅縠

金室之下可不傾

謂心居肺下肺主金其色白故曰金室常能存之長

生不死也

延我白首反孩嬰

内指事也謂童顔不老也

瓊室章第二十一

謂上元清真瓊室體骨之象也

瓊室之中八素集

泥丸夫人當中立

經云洞房中有父母母即夫人也亦名道母泥丸洞

房上已釋

長谷玄鄉繞郊邑

長谷鼻也玄鄉腎也郊邑謂五藏六府也言鼻中之氣西入下與腎連周繞藏府心居赤城存想内外郭外曰郊故為象諭也

六龍散飛難分別

言六府之氣微妙潛通難可分别當審存之也

長生至慎房中急

氣亡液漏髓腦枯竭雖益以畎澮而泄以尾閭不可

不慎也

何為死作令神泣

房中不慎傷精失明故神泣也

忽之禍鄉三靈歿

禍鄉死地三靈三魂也謂爽靈胎光幽精歿亡者也

但當吸氣録子精

呼吸吐納閉房止精

寸田尺宅可治生

謂三丹田之宅各方一寸故曰寸田依存丹田之法以治生也經云寸田尺宅彼尺宅謂面也

若當決海百瀆傾

謂房中婬泄不知閉止也

葉去樹枯失青青

象人死無生氣

氣亡液漏非已形

仙經云閉房練液不多言不遠唾反是矣

專閑御景乃長寧

專閑情欲存服日光老子曰善閉者無關楗而不能開又上清紫文靈書有採飛根之法常以日初出東向叩齒九通畢陰咒日魂名日中五帝字曰日魂珠景照韜緑映迴霞赤童玄炎飈象祝呼此十六字畢瞑目握固存日中五色流霞來繞一身於是日光流霞俱入口中名曰日華飛根玉胞水母也向日呑霞

四十五咽畢又咽液九過也

保我泥丸三奇靈

泥丸上丹田也大洞經云三元隱化則成三宫一曰太清之中三君二曰三丹田之神三曰符籍之神故曰三奇靈也

恬淡閑視内自明

謂存思三丹田之法一如上説

物物不干泰而平

行道真正邪物不干
慇矣匪事老復丁
猛獸不攫攫鳥不搏老者反壯病者皆强慇矣必然
思詠玉書入上清
精研内景必獲仙道
常念章第二十二
常念三房相通達
三房謂明堂明房丹田之房也與流珠玉帝天庭極

真玄丹泥九太皇等諸宫左右上下皆相通達
洞得視見無内外
存思三丹田三三如九合九為一明玄洞徹無有内
外也
存漱五牙不饑渴
靈寶有服御五牙者五行之生氣以配五藏元精經
云常以立春之日雞鳴時入室東向禮九拜平坐叩
齒九通思存東方安寶華林青靈始老帝君九千萬

人下降室内鬱鬱如雲以覆已形從口中入直下肝府祝曰九氣青天元始上精皇老尊神衣服羽青役御天官煥明歳星散耀流芳陶漑我形上食明震服引木精固養青牙保鎮朽零肝府充盈玉芝自生延年駐壽色反童嬰五氣混合天地長并畢引青氣九咽止便服東方赤書玉文十二字也

神華執巾六丁謁

神華者玉歴經云太陰玄光玉女道之母也衣五色

朱衣在脾府之上黄雲華蓋之下六丁者謂六丁陰神玉女也老君六甲符圖云丁卯神司馬卿玉女足田之丁丑神趙子玉玉女順氣丁亥神張文通玉女曹漂之丁酉神臧文公玉女得喜丁未神石叔通玉女寄防丁巳神崔巨卿玉女開心之言服鍊飛根存漱五牙之道成則役使六丁之神也

急守精室勿妄泄

精室謂三丹田上下資運而不絶制之在心心即中

丹田緩急之所由真妄之根本也

閉而寶之可長活

積精之所致也

起自形中初不凋

調心使氣微妙無形

三官近在易隱括

謂三丹田真官近在人身隱括精氣常以心為君主者也

虛無寂寂空中素

外指事也素有二說

使形如是不當汚

使形輕淨如懸縑素於空中也又云身中虛空使如器之練素虛靜當然汚謂有其事也

九室正虛神明舍

九室謂頭中九宮之室及人之九竅使上宮榮華九竅真正則衆神之所止舍也洞神經云天有九星兩

星隱故稱九天地有九宫故稱九地人有九竅故稱九生言人所由而生也

存思百念視節度

存念身中百神呼吸上下一如科法文云千千百百似重山皆神象

六府修治勿令故

按洞神經云六府者謂肺為玉堂宫尚書府心為絳宫元陽府肝為清泠宫蘭臺府膽為紫微宫無極府

腎為幽昌宮太和府脾為中黃宮太素府異於常六府也

行自翱翔入天路

謂昇仙羽化也

雲笈七籖卷十一